



Rozchodnice růžová - účinky na zdraví, použití, užívání, využití, co léčí

Zveřejněno: 02.02.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 6235



Rozchodnice růžová (*rhodiola rosea*) - v lidovém léčitelství Altaje jsou příznivé účinky »zlatého« či »růžového kořene« známy již více než 400 let. Pro místní obyvatele je to prostředek zvyšující [pracovní](#) schopnost a léčící některé nemoci. Vzhledem k tomu, že se využívá především přirozených porostů, kde lze sklídit až 1 tunu oddenků z hektaru, na mnohých místech hrozí tomuto druhu naprosté vyhubení. U nás roste pouze výjimečně v Krkonoších (např. Modrý Důl) a Hrubém Jeseníku, převážně na karech. Proto je také zapsána v červené knize ohrožených rostlin.

Účinky rostliny:

- posílení organismu, stimulační účinek, regenerace
- rekonvalescence po infekci
- otrava, intoxikace organismu
- traumata - psychická i fyzická
- únava
- posílení při těžkém [onemocnění](#)
- nízký krevní tlak, hypotenze
- detoxikace, detoxikační účinky
- posílení imunity (imunostimulancium)
- játra, [nemoci](#) jater - hepatoprotektivní účinky
- hyperglykémie, cukrovka
- Parkinsonova nemoc
- maligní melanom (podpůrná léčba)
- [rakovina](#) plic (podpůrná léčba)
- deprese
- zapomětivost, paměť
- nespavost
- soustředění
- neurózy

Botanický popis a rozšíření:

Rozchodnice růžová, *Rhodiola rosea* (syn. *Sedum rhodiola*, s. *rosea*) (obr. 18), je dvoudomá víceletá [bylina](#) z čeledi tlusticovitých, Crassu/aceae. Je velmi polymorfní, neboť podle podmínek prostředí se mění její znaky, jako je např.

výška rostlin, tvar a velikost listů, počet květů, mohutnost kořenového systému apod. Má masité, tlusté, vodorovné nebo svislé šedobéžové oddenky svíravé chuti se zlatavým nádechem, které jsou na řezu bílé a po usušení růžové. Rostlina vytváří několik nevětvených lodyh 25-50 cm dlouhých, které vyrůstají z chudé listové růžice. Střídavé a přisedlé listy jsou vejčité, obvejčité podlouhlé až kopinaté. Čepel je sivozelená, dužnatá, celokrajná s několika zuby v horní části a na vrcholu zaostřená. Květenství je hustý mnohokvětý chocholík s jednopohlavnými a zpravidla čtyřčetnými květy. Koruna samčích květů je žlutavá, zelenavá až hnědočervená, u samičích je zakrnělá a téměř se neotevívá. Plodem je měchýřek červené nebo zelené barvy, podlouhle vejcovitá hnědá semena jsou drobná.

Je rozšířena v poměrně široké oblasti, především v Rusku, kde se s ní setkáváme v horách východní Sibiře (Jakutskoj.a západní Sibiře (Altaj, Sajany), ale i Dálného východu, včetně Kamčatky, Kurilských ostrovů a severní části Sachalinu. Další oblastí jsou hornatá místa Evropy (Pyreneje, Alpy, Karpaty), Malé Asie, Mongolska, Číny a východního Kazachstánu. Okolo nás se nejbližší vyskytuje v Tatrách a na Malé Fatře, kde je však přísně chráněnou rostlinou. Patří tedy do subalpínského a spodní části alpínského pásu, kde roste v okolí řek, na vysokohorských loukách, v řídkých listnatých a smíšených lesích, v oblastech porostlých klečí, a to na kamenitých půdách až do výšek 2 400 m nad mořem. Rod však má na desítky druhů, z nichž sev poslední době ve fytoterapii objevuje rozchodnice svatá, *Rhodiola sacra*, rostoucí na skalnatých svazích hor Tibetu a Nepálu až do výšky 5 000 m nad mořem. Rostlina vytváří krátký oddenek a přímé trsnaté lodyhy, dosahující výšky 10-15 cm. Listy jsou střídavé, obvejčité podlouhlé, čtyř až pětilaločné. Květenstvím je chudý chocholík, plodem měchýřek s drobnými semeny. V této oblasti je považována za mimořádnou rostlinu, která je velmi ceněna a uctívána. V tibetské medicíně se její účinky přirovnávají k nejkvalitnějšímu ženšenu a moderní výzkum ukazuje, že skutečně jde o jeden z nejúčinnějších **přírodních** prostředků proti stresu, ke zvyšování fyzické síly a k harmonizaci organismu. Kromě podzemní části se využívá i nať nebo jen květy, které se přidávají do čaje.

Obsahové látky:

Hlavní obsahové látky oddenků, kořenů (*Rhodiola radix*) a natě jsou, kromě obvyklých sloučenin (bílkoviny, sacharidy aj.), zastoupeny třemi skupinami. První tvoří široké spektrum flavonoidů, např. tricín a rhodionin. Druhá obsahuje sloučeniny odvozené od 2,6-oktadienu (rosiridol, rosiridin) a třetí jsou heteroglykosidy, a to hlavně rhodiolosid (0,5-1 %), ale také p-tyrosol, salidrosid, rosin, rosavin a rosarin. V oddencích jsou však i látky steroidního charakteru, např. ~sitosterol, ale i 0,8-5 % silice a do 20% tríslovin. Dále jsou přítomny některé organické kyseliny (citronová, vinná, jablečná, šťavelová, jantarová a galiová) a minerální látky, především mangan, zinek, stříbro, nikl, titan aj.

Léčebné účinky:

Slouží jako prostředek k **obnovení fyzických a duševních sil, jeho stimulační účinky** v případě fyzické zátěže převyšují účinky ženšenu i eleuterokoku. Droga je vhodná po **přestálých infekcích, intoxikaci organismu, fyzických a psychických traumatech**, v období po **těžkých somatických onemocněních**,

únavě a při hypotenzi (nízký krevní tlak). Celkově regeneruje, stimuluje a detoxikuje organismus, zlepšuje imunitní systém, pohlavní činnost, chrání játra (hepatoprotektivum) před negativními vlivy prostředí, upravuje a snižuje hladinu krevního cukru, užívá se rovněž při žaludečních potížích. Slouží při léčbě lehčích forem diabetu (cukrovka 2. typu) a také parkinsonismu (Parkinsonova choroba). Příznivé výsledky byly zaznamenány i u některých forem rakoviny, např. melanomu, Lewisova plicního karcinomu (plicní karcinom Lewisové) apod. Látky rosavin a salidrosid zvyšují hladinu serotoninu v mozku, a tím zlepšují paměť, spánek i vnímání, léčí neurózy, usnadňují vybavování a tlumí ataky deprese.

Způsoby užití:

v lidovém léčitelství se používá tinktura z čerstvého nebo sušeného oddenku v 60% etanolu, která se připravuje v poměru 1:4, a užívá půl až 1 čajová lžička 2-3krát denně. Jinou možností je odvar, který se připraví tak, že 1 čajová lžička kořenů se vaří 7-10 minut v 1 l vody. Potom se odvar odstaví na 40 minut a pije se 2-3 sklenice denně. V ruském lékopisu je uváděn přípravek »Rodozin« vyráběný farmaceutickým průmyslem, extrakt z kořene slouží v Rusku a Bulharsku také k výrobě tonizujících nealkoholických nápojů. Velmi dobré výsledky jsou dosahovány při léčbě parodontózy, kdy se užívá vitamin A rozpuštěný v oleji spolu s extraktem z rozchodnice růžové v poměru 1:1. Příkladají se obklady na dásně po dobu 3-4 hodin denně (opakuje se 4-7krát). Jiným způsobem je aplikace extraktu zředěného vodou v poměru 1 : 10 na dásně po dobu 15-20 minut se stejným počtem opakování jako v předcházejícím případě. K léčení trachomu se doporučuje odvar z nadzemní části rostliny.

Kontraindikace:

nepodávejte v těhotenství a v době kojení! Dodržujte stanovené dávkování a užívejte maximálně po dobu šesti až osmi týdnů.

Pěstování:

Vzhledem k tomu, že jde o chráněný druh, kterému hrozí vyhubení, nelze u nás oddenky sbírat na přirozených stanovištích, ale pouze pěstovat na vhodných pozemcích. Pro zdárný růst je důležitá vlhkost a charakter půdy. Tu vyžaduje spíše kamenitou s dostatkem vláhy, nevhodné jsou však půdy těžké a uléhavé, zamokřené. Na teplo není náročná, neboť jejím přirozeným stanovištěm jsou vysokohorské polohy, navíc na zimu a při nedostatku vláhy »zatahuje«. V našich klimatických podmínkách kvete v červnu a začátkem července, semena dozrávají v září až říjnu. Výsev je vhodnější provést do truhlíků, vyklíčené rostliny přepíchat a po dosažení velikosti asi 3cm vysazovat do volné půdy na stanoviště. Volí se spon 25x 15cm a v průběhu vegetace je třeba udržovat půdu v bezplevelném stavu. Jinou možností množení je dělení trsů. Sklízají se kořeny ze starších rostlin (2-3letých), a to v době od konce kvetení až po ukončení vegetace. Po vyrytí se zbaví zeminy promytím tekoucí vodou, řezou se na kousky 2-5 cm dlouhé a ty se suší při teplotě 50 až 60 °C umělým nebo přirozeným teplem ve stínu. Na stejné místo se rostliny vysazují až za 10-15 let.